

# 新型コロナウイルス(COVID-19)

## ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊婦のためのガイダンス

妊娠中の方と新型コロナウイルスによる感染について学ぶべきことがたくさんある中で、ロサンゼルス郡公衆衛生局は、現在保持する最新情報を共有したいと考えています。そうすることで、ご自身のケアに対し適切な判断をし、ご自身と赤ちゃんを健康に保つことが可能となります。

### 重要なポイント

1. 妊娠中の方は病気にならないように特に注意しましょう。
2. COVID-19 を引き起こすウイルスが妊娠中の方にリスクをもたらすかどうかはまだ不明です。感染した女性の早産の報告が複数ありましたが、これらの症例がウイルスによるものなのか、他の原因によるものなのかはまだ明らかではありません。
3. ウイルスのリスクを完全には理解していない中、妊娠中に感染した女性のほとんどは、害の兆候をまったく示さずに出産できています。
4. COVID-19 に感染している母親も授乳可能です。病気にかかった場合は、赤ちゃんが病気にならないために簡単な措置がとれます。

### 妊娠中に関する特別な懸念

- 妊娠中の方は、感染により引き起こされる病気に関して、妊娠していない方より高いリスクにあります。これは、妊娠中に母体が胎児を拒絶しないように免疫が低下するためです。妊娠中の女性が他の女性よりも COVID-19 感染しやすいという証拠はこれまでに存在しませんが、確実ではありません。したがって、特に注意するようにしてください。
- COVID-19 感染の症状の一つは高熱です。人間の赤ちゃんにとって熱がどれだけのリスクになるのかは不明ですが、大事をとることが最善です。妊娠中に病気になった場合は早めに医療提供者に連絡してください。

### リスクを最小限に抑えるには?

毎日の個人的保護対策の実践を行ってください。ウイルスに感染しないよう一般にできる予防対策をより注意深く実行してください。

- 自宅待機する — 病気の人との接触を避ける。
  - 不可欠な従業員であり、勤務を続行する必要がある場合以外は、在宅勤務や勤務時間の調整について尋ねましょう。そうすることで、外出や勤務中の他者との接触を削減できます。
  - 出生前の診察について医師または助産師に相談してください。訪問を遠隔医療へ変更したり、オフィスの混雑が少ない時間帯に予約を変更し訪問するようにしましょう。
- 食料品をデリバリーにし、食料品店のレジの列を避ける。
  - ご家族、交友関係、または商用ネットワークに食料品の配達を頼んでみましょう。
  - WIC に登録している場合は、WIC オフィスへ訪問することなく参加できるかや、自宅に食品類をデリバリーすることが可能かを WIC プログラムに尋ねてください。
- 感染制御に特に注意する。
  - 特に鼻をかんだり、咳をしたり、くしゃみをしたり、トイレを使用した後は、石鹸と水で 20 秒以上手を洗ってください。
  - 石鹸と水が使用できない場合は、アルコール濃度 60% 以上の手指消毒液を使用してください。
  - 可能な限り、公共の場所に有る人がよく触れる物や表面（エレベータボタン、ドアハンドル、手すりなど）に触れないようにしてください。

# 新型コロナウイルス(COVID-19)

## ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊婦のためのガイダンス

- 公共の場所で物や表面に触れた後は手を洗うようにしてください。
- 物や表面に触れた後、手を洗わずに口、鼻、目に触れないようにしてください。
- 細菌を除去するために家庭内を清掃して消毒してください。頻繁に触れる表面（テーブル、ドアノブ、照明スイッチ、ハンドル、机、トイレ、蛇口、流し台、携帯電話など）の定期的な清掃を心がけましょう。
- 特に換気の悪い場所では混雑を避けてください。群衆の中に感染者がいる場合、空気の循環がほとんどない混雑した閉鎖環境では COVID-19 のような呼吸器系ウイルスに感染するリスクが高くなります。
- クルーズ旅行や重要でない航空旅行は避けてください。

### 妊娠中に病気になった場合の対処方法

- この可能性に備えて、事前に準備してください。病気になった場合、身の回りの管理ができるようにしてください。
  - 注意すべき COVID-19 の症状については、医療提供者に相談してください。一般的には、発熱、咳または呼吸困難が含まれます。
  - 病気になった時のために、市販薬のなかで最も安全と思われるものを医師に尋ね、その薬やティッシュなど、自宅で病気になった場合に必要なものを手元に用意してください。
  - 可能であれば、事前に医薬品や消耗品（例：ティッシュ）などの重要なアイテムを用意しておいてください。
- 電話またはメールで他の人と連絡を取り合ってください。病気にならないように細心の注意を払っていることを知らせ、必要に応じて助けを求めましょう。
- 病気になったら：
  - 自宅で待機してください！医師に連絡し、症状を説明しましょう。安全な妊娠を保つための特別なガイダンスがある場合のため、通常の医師と産科医または助産師の両方に連絡することをお勧めします。
  - 世界の他の地域で病気にかかったほとんどの妊婦は病院へ訪問する必要がなく、病気になった場合も自宅で療養できます。風邪やインフルエンザと同じように療養してください。休息をとり、水分補給をし、発熱を抑えるために医師が推奨する市販薬を使用してください。
  - 家庭訪問者、ドゥーラ、WIC、またはその他の妊娠支援プログラムから援助を受けている場合は、必ず事前に連絡し、病気になったことを報告して、自宅への食事の配達やその他のニーズについて支援を求めてください。また、妊娠中に病気になったことで気分が優れない場合には精神的サポートを受けることも可能です。
  - 体調が悪化した場合、直ちに医師の診察を受けてください。主な症状としては：
    - 高熱
    - 呼吸困難または乱れ
    - 胸の持続的な痛みまたは圧迫
    - 精神的な混乱
    - 唇や顔が青白い

### 出産時

- 出産時に感染している場合、現在のガイドラインでは、他に変更する理由がない限り、医師は既に決めてある出産方法（経膈出産または帝王切開）を行ってください。病院では、出産中は出産する方、赤ちゃん、および医療スタッフの安全を保つために特別な予防措置を講じることがあります。

# 新型コロナウイルス(COVID-19)

## ロサンゼルス郡公衆衛生局 妊婦のためのガイダンス

- 出産時に感染している場合、医師は回復中も赤ちゃんが安全であることを保証するよう手を尽くします。対処方法として赤ちゃんを別の部屋に移す、赤ちゃんを抱く前に念入りに手を洗いマスクを着用するなどがあります。

### 授乳について知っておくべきこと

- 母乳は多くの病気に対し免疫を上げる効果があるため、赤ちゃんには非常に重要です。実際にどの場合でも同様、母乳は赤ちゃんにとって最適な食事です。
- 病気の時に授乳する場合
  - 赤ちゃんに触れる前に手を洗いましょう。
  - 可能であれば、授乳中にマスクを着用してください。
  - 母乳を搾乳器で搾乳する場合は、ポンプまたはボトルの部品に触れる前に手を洗い、使用するたびにするポンプの清掃について病院のスタッフから指示を受けてください。
  - 可能であれば、搾乳された母乳を乳児に給餌できる人を考慮してください。

### ポジティブでいきましょう!

- ソーシャルサポートを利用しましょう。
  - 友人や家族と積極的につながり、食糧のニーズ、年長の子供の世話、精神的サポートの助けを求めましょう。
  - 通信メディアを通じたコミュニケーションの場を作り維持しましょう。
  - パートナーまたは赤ちゃんの父親に手伝ってもらいましょう。
- 永続的な害を受けることなく、健康な赤ちゃんが生まれることを期待してください。
- パニックや不安を感じる場合は、ご友人、ご家族、妊娠支援プログラム、メンタルヘルスの専門家に助けを求めてください。
- 妊娠中に何らかのサポートや情報が必要な場合、または気分が優れず、相談窓口をお探しの場合は、(213) 639-6439 にご連絡ください。

### 参考資料

- 妊娠および授乳に関するCDCガイダンス：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- ロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター・24時間年中無休のヘルプライン（800）854-7771（562）651-2549 TDD / TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- ロサンゼルス郡公衆衛生局：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 詳しくは、2-1-1へお電話ください